

È il momento di attivarsi con il dado blu, "Prova a..."

Sul dado **Prova a...** sono indicate proposte per le quali i bambini imitano le gestualità tipiche delle loro discipline sportive/dei loro atleti preferiti.

Utilizzare in forma gestuale ed espressiva i fondamentali di uno o più sport può contribuire a ricercare una motricità arricchita, con rapporti non usuali tra il corpo, lo spazio e gli oggetti occasionali.

L'imitazione delle azioni motorie senza attrezzi e la loro riproduzione in forma semplificata possono essere di spunto per inventare nuovi giochi e avviare - in modo multilaterale, multidisciplinare e più creativo - alla pratica motoria e sportiva scolastica.

Ad esempio, l'insegnante può:

- richiedere agli alunni di eseguire quanto espresso dal dado blu per un **numero di volte** corrispondente al numero uscito dal dado bianco;
- proporre ai bambini di realizzare l'attività espressa dal dado blu per una **durata** pari al valore uscito dal dado bianco, che - in decine - può diventare un tempo in secondo o minuti.

Particolare attenzione deve essere rivolta alla respirazione, che consente ai bambini di ossigenare l'organismo ed aumentare il benessere.



Tipologia: pause attive; momento di attivazione utile a incrementare la quantità di attività fisica, ossigenare l'organismo, variare la dinamica di lavoro, migliorare il tono muscolare e la postura, aumentare la percezione di autoefficacia e i livelli di concentrazione/attenzione funzionali agli apprendimenti successivi.

Obiettivi di apprendimento:

- elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento;
- coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche in combinazione tra loro;
- assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza in classe;
- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico;
- sperimentare la collaborazione per un fine comune.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Educazione civica e Scienze, per approfondire l'educazione alla salute e descrivere/interpretare il funzionamento del proprio corpo;
- Tecnologia, per imparare a descrivere e a documentare la sequenza delle operazioni utili a realizzare i dadi; seguire le fasi dell'attività e prevedere le conseguenze di decisioni/comportamenti personali o di classe.

Classi consigliate: I, II, III, IV e V (età 6-11 anni).

Numero partecipanti: attività individuali o di classe.

Attrezzi/materiali: dado bianco e dado blu per le pause attive.

Spazio utilizzato: in classe o altro spazio idoneo.

Durata: 20'.

ESEMPI

Le 6 facce del dado blu sono: **Nuotare; Tirare di scherma; Boxare; Mimare uno sport che ti piace; Giocare a tennis; Mimare altri sport.**



L'insegnante lancia il dado bianco e il dado blu:

5 + Boxare!

I bambini, in piedi di fianco al proprio banco, imitano le gestualità tipiche del pugilato. La sequenza dura 5'.

L'insegnante lancia il dado bianco e il dado blu:

4 + Nuotare!

I bambini riproducono le movenze del nuoto; gli alunni più grandi possono "provare" con le braccia i diversi stili del nuoto (stile libero, dorso, rana, farfalla).

Ogni movimento viene ripetuto 4 volte.



OSSERVAZIONI

Gli esercizi possono essere eseguiti nel rispetto delle Linee guida a.s. 2021/2022 per l'Educazione fisica (con 2 metri di distanza tra i bambini):

- seduti a terra, in palestra o a casa;
- tutte le volte che è necessaria una riattivazione del tono muscolare e posturale e ...una ricarica di energia!

VARIAZIONI

- 1 Creare, in un'ambientazione ludica, le suggestioni utili ad evocare immagini ed esperienze correlabili a situazioni già vissute, da reinterpretate liberamente, in forma personale e fantasiosa (ad esempio, introdurre gli sport invernali, l'equitazione, le specialità dell'atletica leggera, il tiro a segno, il tiro con l'arco, ecc.);
- 2 Variare il contesto dell'esecuzione, presupponendo di essere molto lenti/veloci; impossibilitati ad usare una parte del corpo, ecc.

DADO BLU

PROVA A...

ADATTAMENTI

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA

Adattamento degli stimoli e delle informazioni

Aumentare le informazioni tattili e sonore, ad esempio, introducendo nei dadi un campanellino o costruendo i numeri con materiali più spessi, percepibili al tatto. Integrare o sostituire la comunicazione non verbale con quella verbale; descrivere l'azione motoria con il sistema Braille.

Adattamento del gruppo

Predisporre l'attività in modo che venga realizzata in coppia. Un alunno-guida descrive le azioni richieste e facilita l'esecuzione da parte del compagno, anche mediante il contatto diretto di una mano sul gomito o sulla spalla del bambino.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDITIVA

Adattamento della comunicazione

Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e - in base alle potenzialità di ogni bambino - associando delle immagini alle situazioni; prestare attenzione che non ci siano rumori di sottofondo.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA

Adattamento dell'abilità motoria e della stazione d'esecuzione

Proporre l'attività con movimento sul posto e assistenza di ausili per la deambulazione (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.), se il soggetto deambula, in base alle potenzialità di ogni bambino.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Adattamento della comunicazione e degli stimoli

Abbinare più canali sensoriali - verbale, visivo, ecc. - per facilitare l'accessibilità ai contenuti; prevedere più tempo per la risposta motoria.

Adattamento del gruppo

Predisporre l'attività in modo che venga realizzata in coppia: un alunno-guida dimostra il movimento - per favorirne l'imitazione - o supporta l'esecuzione del compagno. Cercare soluzioni di maggiore autonomia, in base alle potenzialità del bambino.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

Adattamento degli stimoli

Facilitare la memorizzazione delle sequenze procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce; selezionare alcuni canali sensoriali, senza sovrapporre troppe informazioni contemporanee.

Adattamento delle informazioni e del tempo di esecuzione

Semplificare le spiegazioni - con il supporto di disegni, schemi, mappe e cartelloni di sintesi - in base alle potenzialità di ogni bambino; cercare di rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva.

Autore attività: Valter Durigon e Miriam Teresa Scarpino

Autore adattamenti: Stefania Cazzoli e Miriam Teresa Scarpino